



238号 発行所/ 下関市長府外浦町1番1号 国立病院機構 関門医療センター 発行責任者/ 病院長 林 弘人 印刷/(株)アートネクスト

一人はみんなのためにみんなは一人のために



令和4年度大規模地震時医療活動訓練(三重県)に参加

私は副看護師長として病棟で勤務しており、日本DMAT(災害時派遣医療チーム)の隊員の一人です。DMATとは、災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チームのことであり、DMATの看護は、災害時に初期及び中長期的活動を含む被災地域・被災者に必要な医療処置および看護を提供することが必要とされます。私たちDMATの隊

員は、震度6弱以上の地震が発生した場合や、大規模な航空機墜落事故が発生した場合などに都道府県や厚生労働省等からの要請を受け被災地へ派遣として向かいます。東日本大震災や熊本地震災害、西日本豪雨災害では当センターのDMAT隊員も出動し、現地での支援活動を行いました。当センターのDMAT隊員は、医師や看護師、臨床工学士や理学療法士の11名が在籍しています。私もDMAT隊員として、熊本地震災害(益城町)や西日本豪雨災害時(広島県福山市)に派遣となり向かいました。熊本地震災害では、本震後に出動し余震の続く中、被災地に入り、被災された地域の病院支援や避難所救護所などの災害救護活動を行いました。また、西日本豪雨災害では土砂による被害が多く、被

害は、震度6弱以上の地震が発生した場合や、大規模な航空機墜落事故が発生した場合などに都道府県や厚生労働省等からの要請を受け被災地へ派遣として向かいます。東日本大震災や熊本地震災害、西日本豪雨災害では当センターのDMAT隊員も出動し、現地での支援活動を行いました。当センターのDMAT隊員は、医師や看護師、臨床工学士や理学療法士の11名が在籍しています。私もDMAT隊員として、熊本地震災害(益城町)や西日本豪雨災害時(広島県福山市)に派遣となり向かいました。熊本地震災害では、本震後に出動し余震の続く中、被災地に入り、被災された地域の病院支援や避難所救護所などの災害救護活動を行いました。また、西日本豪雨災害では土砂による被害が多く、被



災害時トリアージの確認

災地における支援活動や避難所に集まっている被災者の心のケアなどを行いました。また、近年、DMATは、新型コロナウイルス感染症に対するクラスター支援チームとしても派遣され、支援活動も行っています。災害には暴風、竜巻、豪雨、洪水、崖崩れ、土石流、地震、津波、噴火など自然災害や列車事故、航空事故、交通事故、火災、爆発事故、化学物質汚染、原子力事故などの人為的災害があります。当センターは災害拠点病院の役割も担っており、



がん内科急性期病棟副看護師長 日本DMAT隊員 やまぐち ともひろ 山口 智弘

# DMAT(災害派遣医療チーム)について

## 関門医療センターは災害拠点病院として災害医療への取り組みを行っています

### 過去の出動実績

- 平成23年3月 東日本大震災
- 平成27年3月 長府トンネル多重衝突事故
- 平成28年4月 熊本地震
- 平成30年7月 西日本豪雨災害

## 外来診療担当医一覧表

2022年10月1日

グループ名	診療科名	月	火	水	木	金	特殊外来 ※要予約		
総合診療【G2】	総合診療	午前	佐藤 稷	佐藤 稷	佐藤 稷	佐藤 稷	佐藤 稷	人工ペースメーカー外来	
	精神科(予約制)【G5】	午前	若林 祐介	若林 祐介	若林 祐介	若林 祐介	若林 祐介	リウマチ外来	
	糖尿病・血液内科	午前	鶴 政俊	鶴政俊(再診のみ)	松井久未子	鶴 政俊	松井久未子(再診のみ)	不妊症外来	
	歯科口腔外科(予約制)	午前	板敷康隆	板敷康隆	板敷康隆	板敷康隆	板敷康隆	難聴・補聴器外来	
	心理カウンセリング(予約制)		白井麻子	白井麻子	白井麻子	白井麻子	白井麻子	ペインクリニック	
女性総合診療【H2】	女性総合診療(予約制)	午後	早野智子	早野智子	早野智子	早野智子	早野智子	禁煙外来	
循環器病総合診療【G2】	循環器内科	午前(新来)	古谷雄司	古谷雄司	早野智子	大谷 望	大谷 望	頭痛外来	
		午後(再来)	早野智子	大谷 望	大谷 望	古谷雄司	早野智子	スポーツ外来	
	呼吸器内科	午前		加藤香織(非)	顯原 隆(非)	生嶋一成(非)	鳥井 亮(非)	膝関節外来	
		午後						健康診断	
	脳神経内科(午後外来は予約制)	午前(新来)	押部奈美子	尾本雅俊	田中新一郎		田中新一郎	機能的脳神経外科	
		午後(再来)	尾本雅俊	田中新一郎	押部奈美子		田中新一郎	手の外科	
	脳神経外科	午前	副島慶輝	山下勝弘		山下勝弘	副島慶輝	足の疾患センター	
	機能的脳神経外科(毎月最終水曜日(予約制))	午前			藤岡裕士(非)			骨軟部腫瘍	
	消化器内科	午前	原野 恵	坂口栄樹	柳井秀雄	坂口栄樹	原野 恵	パーキンソン病	
	乳腺外科	午前	千原大典	戒能聖治	戒能聖治	千原大典	吉田 晋	セカンドオピニオン外来	
がん 消化器・肝臓病 総合診療【G5】	呼吸器外科	午前	吉野茂文	矢原 昇	坂本和彦	吉野茂文	吉田 晋		
	外科	午前(新来)	吉野茂文	矢原 昇	坂本和彦	吉野茂文	吉田 晋		
	消化器外科	午後(再来)	坂本和彦	林 弘人	北原正博	北原正博	木原ひまわり		
	内視鏡外科								
	心臓血管外科	午前			村上雅憲		村上雅憲		
	足の疾患センター(予約制)	午後			村上雅憲				
	肝臓内科	午前		坂口栄樹		坂口栄樹			
	腫瘍内科【Q2】	午前							
	放射線治療科【H2】	午前	河村光俊	河村光俊	河村光俊	河村光俊	河村光俊	河村光俊	
		午後	河村光俊	河村光俊	河村光俊	河村光俊	河村光俊	河村光俊	
麻酔科・ペインクリニック	午前(11時以降予約のみ)	内本亮吾	内本亮吾	田和聖子	内本亮吾	内本亮吾	内本亮吾		
	午後	田和聖子	藤田文彦	北 仁志	藤田文彦	福井健彦	北 仁志		
長寿医療 総合診療【G1】	整形外科	午前	伊原公一郎	峯 孝友	栗山龍太郎	伊原公一郎	峯 孝友		
	リウマチ科	午前	篠原道雄	米原孝則					
	泌尿器科	午前(新来)	鄭 泰秀	德永貴範	鄭 泰秀	鄭 泰秀	德永貴範		
		午後(再来)	德永貴範	鄭 泰秀	德永貴範	德永貴範	鄭 泰秀		
	(受付時間11時まで)								
	眼科	午前	小林 博	小林博(予約のみ)	小林 博	小林博(予約のみ)	小林 博	小林博(予約のみ)	
	耳鼻いんこう科	午前	村上直子	田原晋作	村上直子	田原晋作	村上直子	田原晋作	
リハビリテーション科	午後			学童外来					
透析センター【G8】	透析センター	午前	鄭 泰秀	鄭 泰秀	鄭 泰秀	鄭 泰秀	鄭 泰秀		
成育医療 総合診療【G3】	小児科	午後	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司	牧 隆司		
	皮膚科(予約制)	午前	下村尚子(非)				白水 舞(非)		
	形成外科	午前		高須啓之(非)					
	産婦人科	午前	林 公一	林 公一	齊藤剛(非)	林 公一	林 公一		
	放射線診断科(紹介予約のみ)	午前		岡田宗正					
救命救急センター【ER】	救命救急センターER24	24時間	松本泰幸	松本泰幸	松本泰幸	松本泰幸	松本泰幸		
生活習慣病センター【H3】	生活習慣病センター	午前	松本裕美	平岡興三	松本裕美	松本裕美	平岡興三		

赤字は今月の変更分です。

〒752-8510 下関市長府外浦町1番1号

国立病院機構 関門医療センター

診療受付時間：午前8:30~11:30

午後(各診療科外来にお問い合わせください)

※休診日：土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始(12/29~1/3)

★代表 TEL(083)241-1199

FAX(083)241-1301

★地域医療連携室 (紹介患者専用ダイヤル：紹介状をお持ちの方)

TEL(083)241-1191(2561-2377)

FAX(083)241-1302

(★透析センター FAX(083)241-1308)

https://kanmon.hosp.go.jp/

### 健康応援図書館

#### 図書案内

2階健康応援図書館では、病氣やその治療法、健康維持についての本を所蔵しています。今回のおすすめは、川柳・短歌・俳句、公募で作った句集「老楽笑歌」の紹介です。心の元氣は笑いから。是非一読ください。



### \*新任医師ご紹介\*

はじめまして吉田です



山口大学では下部消化管外科を専門とし、外科教育にも関わっていました。下関市の医療に貢献するとともに、研修医の先生方が外科に興味を持っていただけるように努めてまいります。よろしくお願ひします。

外科 吉田 晋

### 糖尿病ミニ教室

#### NO.3

#### 「糖尿病ミニ教室」第3回目

目は果物と血糖値の関係についてお話しします。甘い果物はおやつ同様、血糖を上昇させてしまうから糖尿病になつたら絶対食べではダメ！というイメージをお持ちではないでしょうか。

#### 果物の栄養

果物はビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含みます。これらは野菜にも豊富に含まれますが、野菜と異なる点は、野菜に比べて糖質(果糖)を多く含むことです。これが甘さの要因となっております。

#### 血糖変動への影響

果物の甘さは果糖が主な成分です。実は果糖はごはんや甘味などほとんどの炭水化物に含まれている糖質であるブドウ糖とは違う働きをしていて、血糖値に影響を与えにくい糖質なのです。ブドウ糖は吸収されずに血液を流れるため高血糖になりやすい糖質です。

#### 食べる量

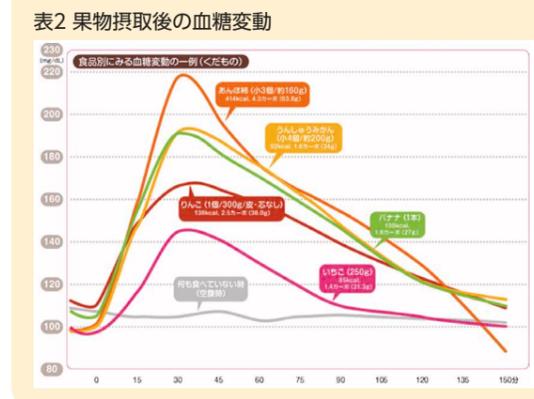
ただし、血糖値が自然に下がるなら沢山食べて大丈夫というわけではありません。果糖の甘味は満腹感を感じにくいとされ、つい沢山食べ過ぎてしまいます。過剰な果糖は必要なエネルギー以外に中性脂肪へ変わり、動脈硬化や肥満(内臓脂肪)の原因となつてしまいます。内臓脂肪が増える事でインスリンの

#### エネルギーとして筋肉に取り込まれてもインスリンが出にくく、その効き目が弱っている糖尿病の場合、血糖値は高いままだなかなか下がりません。

しかし果糖は、インスリンの影響を受けずに肝臓でエネルギーへと変わる糖質です。つまり、血液中を流れずにそのまま筋肉や細胞に直接取り込まれるので血糖値が上がりにくいといわれています。また、果物には食物繊維が入っているため糖の吸収をおだやかにします。

#### 食べるタイミング

果物はグラフの通り、平均して約120分程度で消化吸収されて元の血糖値まで下がります。夕食時に食べると血糖が下がりにくいため空腹時の朝食か、食間の10時・15時に食べると他の食事に影響されず、血糖値が下がることが期待できます。特に果物に含まれる酵素が体内の毒素を排泄してくれることから、体内リズムで排泄の時間とされる午前中に果物を食べるのが最も良いと考えられています。



#### 表1 1日に摂取すべき果物目安量(80kcalあたり)

	80kcal (g)	皮、芯を含んだ目方 (g)	目安/備考
みかん	200	270	中 2個
りんご	150	180	中 1/2個
なし	200	240	大 1/2個
かき	150	170	中 1個
ぶどう	150	180	巨峰等は10~15粒
グレープフルーツ	200	290	
なつみかん	200	360	中 1個
はっさく	200	310	大 1個
もち	200	240	大 1個
キウイフルーツ	150	180	小 2個
さくらんぼ	150	170	米国産は100g
バナナ	100	170	中 1本



栄養士 鵜野 くるみ

### 「地域医療研修を終えて」

この度美祢市立病院で4週間地域医療研修をさせていただきました。現在美祢市は人口約2万3千人、高齢化率42.6%と少子高齢化が進んで、医療や介護の需要がますます増えている地域です。その中でこの病院は併設されている介護老人保健施設とともに、急性期から慢性期にかけての医療や介護サービスなど美祢市において様々な役割を担っています。

今回の研修では通院が困難な患者さんへの訪問診療や訪問看護に同行して、今後ニーズが増えるであろう在宅医療について学ぶことができました。専門医療センターでは急性期医療が主体のため、実際に患者さんご自宅を訪問することで退院後の生活を見させていただきました。院内では薬剤科・臨床検査科・放射線科・栄養科・リハビリ科・臨床工学科など多職種の方のもとで研修を行いました。医師以外の職種の内容を知ることができ、チーム医療を行うことの大切さを改めて認識しました。また、美祢市消防署にも行かせていただき、救急搬送の同乗だけでなく放水訓練やはしご車訓練といった消防訓練も経験することができました。さらに、社会福祉協議会や保健センターといった美祢市に



おける介護福祉・地域保健を担う施設でも研修させていただきました。それぞれの役割や医療との関連性についても学ぶことができました。

今回一番印象に残ったことは、病院のスタッフが患者さん一人ひとりに対し特に在宅医療では患者さんと接する時間が長く、世間話なども交えながら医療や看護を行っており、患者さんやそのご家族の背景を把握し信頼関係を築かれている姿がとても印象的でした。また、患者さんのお宅を訪問した際に「来てくれてありがとう、これからも頑張つてね」と言ってくれたり、休日に定食屋に行つた際も店員の方が気さくに話しかけてくださったりと、地域住民の人柄の良さも感じたそんな4週間でした。余談ですが、美祢では秋芳梨・美東こぼろ・厚保くり等の特産品が有名で、研修期間中は秋芳梨が旬を迎えており非常に甘く美味しかったです。

美祢市立病院での研修を通してスタッフがどんな質問に対しても優しく丁寧に教えてくださり、非常に有意義な研修となりました。地域医療に関して多くのことを経験させていただいたので、将来山口県の医療に携わる者として今回学んだことをしっかりと活かしていきたいと思ひます。

研修医 柳生 健吾

### Best Doctors in Japan 2022-2023

ハーバード大学の医師による米国ベストドクターズ社によって創業された制度で、医師によって「自分自身または家族の治療を任せることができる医師」を推薦・評価し、ベストドクターが決定されます。真の専門家の目に認められた「医師に信頼される医師」といえます。

今回は、「胃がん」の分野で7回連続ベストドクターに選出された吉野医師の素顔をご紹介します。



#### 7回連続選出

**Dr. ちゃんねる**

Q 出身地は？  
山口県防府市です。周防国府の防府と当センターがある長門国府の長府、縁を感じます。さらに防府は中関の出身ですが、中関と下関、二重に縁を感じます。

Q 今、行きたいところはどこですか？  
まだ行ったことのない山形県。

Q 医者になつていなかったら？  
橋の設計技師。小学校6年の時に関門橋が開通し、その規模の大きさに圧倒されました。今、毎日医局から関門橋が眺められて幸せです。

Q どんな子でもでしたか？  
日が暮れるまで、海で、山で、遊んでいました。狸に会いたいと山奥へ入つて行き、帰つたら真っ暗で、大目玉を食らつたことがあります。結局会えずじまいでしたが、今なら街中にも出没するのに、馬鹿なことをしていました。

Q 今、夢中なものは？  
高校生の頃から今まで、さだまさしのコンサートに何十回と行つています。メロディーラインの美しささどトークの面白さが盛り込まれた最高のコンサートです。

Q あなたが怖いものは何ですか？  
とにかく蛇が怖いんです。実家の畑から母親が取つてきた蛇の抜け殻が自宅の押し入れにしまつてありますが、いまだに怖くて見られません。



旅行好きです(パルセロナにて)  
よし の 吉野 茂文  
診療科：外科